

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungsverzeichnis	XII
1 Definitionen	1
1.1 Prämenopause	4
1.2 Perimenopause	4
1.3 Menopause	4
1.4 Postmenopause	5
1.5 Vorzeitige Menopause	5
1.6 Einflussgrößen auf den Zeitpunkt der Menopause	6
1.7 Klimakterisches Syndrom	7
1.8 Zyklusunregelmäßigkeiten	7
1.9 Menopause Rating Scale	9
1.10 Abgrenzung zwischen Krankheit und Lebensphase	9
1.10.1 Hormonelle Hintergründe.....	9
1.10.2 Familiäre Veränderungen	10
1.10.3 Persönliches Empfinden.....	10
1.10.4 Kulturelle Unterschiede	11
2 Die Sexualhormone und der weibliche Zyklus	12
2.1 Hormone des Hypothalamus und der Hypophyse.....	12
2.2 Estrogene	14
2.3 Gestagene	16
2.4 Inhibin	16
2.5 Hormoneller Zyklus einer jungen, fertilen Frau.....	17
3 Hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre ..	19
3.1 Hormonspiegel in der Prämenopause	19
3.2 Hormonspiegel in der Perimenopause.....	20
3.3 Hormonspiegel in der Postmenopause	21

4	Klimakterischer Beschwerdekomplesx	22
4.1	Beschwerden an den weiblichen Geschlechtsorganen	24
4.1.1	Zyklusunregelmäßigkeiten	24
4.1.2	Blutungen nach der Menopause.....	24
4.1.3	Brustspannen	24
4.2	Vasomotorische Beschwerden	26
4.2.1	Hitzewallungen und Schweißausbrüche	26
4.2.2	Tachykardie	26
4.2.3	Thermoregulation	26
4.2.4	Weitere Ursachen	27
4.3	Psychische Beschwerden und Auswirkungen auf das ZNS	27
4.3.1	Stimmungsschwankungen	27
4.3.2	Angststörungen	29
4.3.3	Schlafstörungen.....	29
4.3.4	Konzentrationsstörungen	30
4.3.5	Alzheimer-Demenz.....	30
4.3.6	Migräne-Kopfschmerzen	30
4.4	Symptome des Urogenitaltrakts	32
4.4.1	Atrophie der Vaginalschleimhaut.....	32
4.4.2	Sexualität und Libido	33
4.4.3	Blasenfunktion.....	33
4.5	Veränderungen an Haut und Schleimhäuten	35
4.5.1	Haut.....	35
4.5.2	Haare	37
4.5.3	Mund- und Rachenraum.....	38
4.5.4	Auge.....	38
4.6	Bewegungsapparat	39
4.6.1	Körpergewicht.....	39
4.6.2	Muskel- und Gelenkschmerzen	40
4.6.3	Osteoporoserisiko.....	40
4.7	Kardiovaskuläre Effekte	42
5	Künstliche Menopause	44
5.1	Ursachen	44
5.1.1	Antihormonelle Therapien	45
5.1.2	Chemotherapie-assoziierte Amenorrhö (CRA)	45
5.1.3	Operative Eingriffe.....	45
5.1.4	Besonderheiten der Therapie	45

6	Therapieansätze	47
7	Menopausale Hormontherapie	49
7.1	Hormonderivate in der Therapie	51
7.1.1	Estrogene.....	51
7.1.2	Gestagene.....	52
7.1.3	Androgene	54
7.1.4	Unterschiedliche Applikationswege.....	54
7.1.5	Therapieschemata, kontinuierlich vs. zyklisch.....	57
7.2	Therapieende.....	60
7.3	Kontraindikationen	60
7.4	Risiken und Nebenwirkungen	61
7.4.1	Die wichtigsten Studien im Überblick.....	64
7.4.2	Diskussion.....	66
7.5	Praktische Anwendungshinweise.....	67
7.6	Lokale Anwendung von Hormonen.....	68
7.6.1	Estriol	69
7.6.2	Estradiol.....	70
7.6.3	Hormonfreie Pflege der Vaginalschleimhaut	71
7.7	Verhütung in der Perimenopause.....	72
7.7.1	Orale Kontrazeption	73
7.7.2	Hormonelle Depotpräparate	74
7.7.3	Spiralen und Co	76
7.7.4	Sonstiges	76
8	Behandlung assoziierter Erkrankungen.....	77
8.1	Depressionen	77
8.1.1	Hormontherapie und ihr Einfluss auf depressive Verstimmungen ...	77
8.1.2	Antidepressiva	78
8.1.3	Psychotherapie.....	79
8.2	Schlafstörungen.....	79
8.2.1	Tipps und Tricks rund ums Einschlafen	79
8.2.2	Phytopharmaka – Baldrian und Co.....	80
8.2.3	Antihistaminika als Schlafmittel	80
8.2.4	Schlafmittel auf Rezept.....	81
8.3	Osteoporose.....	82
8.3.1	Calcium und Vitamin D ₃	82
8.3.2	Sport und Bewegung.....	83
8.3.3	Medikamentöse Therapie	83

9	Alternativen zur hormonellen Therapie.....	87
9.1	Selektive Serotonin-Reuptake-Inhibitoren (SSRI).....	88
9.1.1	Wechselwirkung zwischen Paroxetin/Fluoxetin und Tamoxifen.....	88
9.2	Venlafaxin und Mirtazapin	89
9.2.1	Venlafaxin.....	89
9.2.2	Mirtazapin	90
9.3	Antikonvulsiva – Gabapentin	90
9.4	Clonidin	90
10	Phytopharmaka	92
10.1	Traubensilberkerze	93
10.1.1	Inhaltsstoffe und deren Wirkung	93
10.1.2	Besonderheiten der Therapie	94
10.1.3	Traubensilberkerze & Johanniskraut	95
10.2	Phytoestrogene	95
10.2.1	Soja und Rotklee.....	96
10.2.2	Rhapontik-Rhabarber	97
10.2.3	Hopfen.....	97
10.2.4	Granatapfel	98
10.3	Yamswurzel	98
10.4	Mönchspfeffer	98
10.5	Salbei.....	100
10.6	Johanniskraut	100
10.6.1	Inhaltsstoffe	101
10.6.2	Vielfältige Wirkungen	102
10.6.3	Wechselwirkungen	102
10.6.4	Phototoxizität	103
10.6.5	Verzögerter Wirkeintritt.....	103
10.7	Vitamin E	103
10.8	Tabelle mit Produktbeispielen.....	104
11	Homöopathie und weitere komplementärmedizinische Ansätze	105
11.1	Homöopathie	105
11.1.1	Einzelsubstanzen der Homöopathie	106
11.1.2	Komplexarzneimittel der Homöopathie.....	107

11.2	Anthroposophie	107
11.2.1	Arzneimittel aus der Anthroposophie.....	108
11.2.2	Für die Vaginalschleimhaut.....	108
12	Lebensstil/Ernährung/Sport	109
12.1	Ernährung	110
12.1.1	Viel Trinken	110
12.1.2	Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.....	110
12.1.3	Vollkornprodukte bevorzugen.....	110
12.1.4	Ausgewählte Fette und Öle verwenden.....	111
12.1.5	Calcium für die Knochen	111
12.1.6	Vitamin D.....	112
12.1.7	Folsäure und Vitamin B ₁₂	112
12.1.8	Vitamin E.....	112
12.1.9	Soja.....	112
12.1.10	Alkohol, Coffein und Nicotin vermeiden	112
12.2	Sport und körperliche Aktivität	113
12.3	Entspannungstechniken	113
12.4	Kleidung und andere Helfer	114
13	Die hormonellen Veränderungen des Mannes	115
13.1	Beschwerdekomplex	116
13.1.1	Sexualität	116
13.1.2	Muskulatur und Knochen	116
13.1.3	Metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus	117
13.1.4	Haut und Haare	118
13.1.5	Zentrales Nervensystem und Psyche	118
13.2	Weitere Einflussgrößen – Lebensstil	119
13.3	Hormontherapie mit Testosteron	119
13.3.1	Zu Risiken und Nebenwirkungen	120
13.3.2	Verschiedene Arzneiformen	120
	Quellen und Literatur	121
	Bildnachweis	126
	Sachregister	127
	Die Autorin	133